



NORMANDIE

Préserver les richesses de la mer,  
et les faire découvrir !

## *Sole en croûte de sel sauce vierge*



La marque des produits  
de la pêche française



# Sole en croûte de Sel sauce vierge

Durée : 30 mn  
Difficulté   
Budget : élevé

Une création de **Létilia Slamout**, du blog **Piment Oiseau.fr**

## Ingrédients (pour 4 personnes)

1 sole de 800 g  
1 kg de gros sel de Guérande  
1 blanc d'oeuf

### Pour la sauce vierge

2 grosses tomates  
1 oignon nouveau  
1 gousse d'ail  
1 petit bouquet de ciboulette  
1 citron  
1 filet d'huile d'olive  
Sel, poivre



Sole  
*Solea vulgaris*

Réputée pour être un met délicat, la sole est l'un des poissons les plus importants de la pêche normande. Vivant sur les sables fins non vaseux, dans des eaux peu profondes, celle-ci est pêchée au chalut de fond ou avec des filets.

Saisonnalité	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
	Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison								

## Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Ecailler la sole. Mélanger dans un saladier le sel et le blanc d'oeuf.

Déposer la moitié sur une plaque allant au four. Installer la sole sur ce lit de gros sel puis la recouvrir avec le reste, en tassant un peu. Enfourner pour 20 min.

Monder les tomates en les plongeant dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes. Plonger aussitôt dans un bain d'eau glacée, puis les peler. Concasser les tomates et les mettre dans un bol. Ajouter l'oignon et l'ail haché, ainsi que la ciboulette ciselée. Verser le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Sortir la sole du four et casser la croûte de sel. Servir chaud avec la sauce vierge.



**+ 600 recettes** et conseils de préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés  
[www.normandiefraicheurmer.fr](http://www.normandiefraicheurmer.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES  
PÊCHEURS, CRIEES  
ET MAREYEURS  
DE NORMANDIE

